

为什么会给您开了补铁药片？

这份宣传单适用于体内铁水平过低、且需要服用补铁药片的人群，并解释了补铁药片的重要性及其作用机理。

为什么铁很重要？

铁是用来预防与治疗贫血的。当人体的铁水平过低时，血红蛋白这一指标就会低于正常值。这种情况通常被称为“缺铁性贫血”。血红蛋白对于身体至关重要，因为它承担从肺部携氧至全身各处的任务。如果您的血红蛋白或铁水平过低，您会感到倦怠乏力，并无法正常生活。

为什么我需要服用补铁药片？

在怀孕时期，成长中的胎儿需要从母体处获得铁，因此母体中的铁储备会有所下降。补充铁对于母体来说至关重要，因为这可以防止头晕并且储备足够的铁来进行生产，恢复和母乳喂养。

在怀孕期间尤其是在后半期，很多女性的铁储蓄水平会有所下降。即使某些女性已经在吃含铁丰富的肉类也会出现缺铁现象。对于已经出现缺铁现象或少吃甚至不吃肉的女性来说，他们基本上都需要在怀孕期间服用补铁药片。即使某些蔬菜含铁丰富，实际上能被人体吸收到的却很少。

补铁药片如何起作用？

治疗缺铁的最好方法就是服用片剂或液剂铁。这两种方法对于孕妇来说是安全的，并且有效直接地增加身体中的铁储备。

补铁药片里的铁可供身体制造新的红血细胞和防止贫血。在身体出现缺铁性贫血的情况下，使用理想剂量的补铁药片可在几周之内取得犹如输注一升血浆之功效。补铁治疗一般需要两周左右的时间，才会让您开始感受到效果。

欲了解更多：

咨询您的医生或助产士

摘自“Boosting your blood with Iron”, Blood Safe Australia

为什么铁“储备”很重要？

储备足够的铁可供制造身体中所需要的血细胞并且提供铁给成长中的胎儿。同样的，储备足够的铁能够把你在生产过程中所流失的血快速补充起来，从而减少输血的可能性。照顾新生儿需要大量精力。如果缺铁的话你会觉得非常疲倦。

我需要服用多久补铁药片？

一般来说，新生儿出生后的3到6个月内，妈妈都需要服用补铁药片。什么时候开始服用补铁药片取决于各种因素，比如说平常的饮食，是否母乳喂养。向您的医生或助产士咨询下您要服用多久的补铁药片。您可能还需要做个血检看看补铁药片是否对你有帮助。

可以通过增加膳食中铁的摄入来帮助改善缺铁么？

在怀孕期间，想通过膳食来补充您每天所需要的铁是不可能的。如果您不服用补铁药片，怀孕晚期时的铁值将会非常低。

您可以在膳食中增加含铁丰富的食物以便从中获取更多的铁。含铁最多的红肉包括羊肉或牛肉。鸡肉，猪肉，鱼肉也是不错的铁来源。某些蔬果中富含维他命C，比如说橙子，柠檬，草莓，蓝莓，灯笼椒等等都可能帮助您增加身体中铁的吸收。

在进食时，尽量不要喝茶水或咖啡，因为这会减慢身体对食物中铁的吸收。某些蔬菜比如说菠菜，西兰花或者某些食物比如说糖浆或豆腐，它们虽然也含铁丰富，但是相比起肉类，我们无法从中获取太多的铁。

服用补铁药片

并不是所有补铁药片都含有足够的铁来治疗缺铁。

含铁丰富的补铁药片

市面上现有多种非处方的补铁药片/补剂，其中绝大多数产品的铁含量都不足。如果您严重缺铁，就需要服用相对应铁含量的补铁药片，并且要去医生或助产士处开张处方药单。医生或助产士给你开的补铁药片一般会有更多的铁含量而且更便宜。一整个月处方的补铁药片大概是\$1——也就是每天\$0.03。

怎样服用补铁药片？

> 请遵医嘱服用（通常一天一至两次，一次一片）。如果您需要一天服用两次，您的医生或助产士会建议先由每天一次，每次一片开始，连服几天后再增加至一天两次。

> 如果可空腹服铁，吸收会更好；如有可能，请在（餐前一个小时或餐后两个小时）服用。

> 请用水或果汁送服补铁药片。禁用茶水、咖啡、可乐、可可饮料或红酒送服，（因为这些物质会降低铁的吸收量）。

> 请整片吞服（不要碾碎服用或嚼服）。

> 补铁药片应在服用某些药物后两个小时服用，这些药物包括：抗酸剂（如 Mylanta 或 Gaviscon）、钙片、与某些抗生素类药物。请咨询医生或药剂师。

我会经历哪些副作用？

不是每一个服用补铁药片的人都会经历副作用在少数情况下，补铁药片会引起腹部不适、反胃（感觉恶心）、腹痛（腹绞痛）、便秘与腹泻。这些副作用通常会随着身体对补铁药片的适应而得到改善。

如果您经历其他症状，或上述症状进一步加重或令您忧时，请联系您的医生或助产士。

摘自“Boosting your blood with Iron”, Blood Safe Australia

缓解副作用的方法

- > 补铁药片与食物同服，或在傍晚时服用有助于减轻腹部不适。
- > 如出现便秘，请注意增加水与纤维的摄入量，因为这有助于缓解便秘。如有必要，可要求医生，助产士或药剂师推荐轻泻剂。
- > 更换药片，服用周期或更改服用剂量。在做任何改变之前应该咨询医生或助产士。

注意：市面上有许多种含铁量较低的补铁药片/补剂。因此，它们通常都不会引起副作用。当然，像这样的药片/补剂也根本无法很快地提升体内的铁水平。

其他的补铁方法

如果您的身体无法很好的耐受补铁药片（特别是有较严重的贫血出现时），在咨询过专家医生后，可采用静脉铁剂输注。在上述建议有效时，一般不需要采用这一做法。

一般不建议采用肌肉注射铁剂（简称：IM/肌注），因为肌注很痛，并可导致永久性的皮肤结疤或脱色。

请将药片放置在远离儿童的地方

- > 补铁药片，正如其他药物一样，应放置在带锁的柜橱内，或其他远离儿童的地方。
- > 小剂量的铁剂是有毒的，对于婴儿或幼儿甚至是致命的。
- > 禁止给儿童服用成人剂量的铁。
- > 如果儿童误服补铁药片，请立即拨打电话 0800 764 766，联系毒药资讯中心。